

文/马臻

## 关于时间管理的一些体会



**栏目主持人** 马臻, 复旦大学环境科学与工程系副研究员。电子信箱: zhenma@fudan.edu.cn。

1) 社会上有些人羡慕大学老师“每年有3个月的假期”。有些学生说他们想进高校, 因为“当老师工作轻松”。诚然, 大学老师的工作具有独立自主性, 时间安排灵活机动, 但角色多, 需要处理的关系也多。我感受到, 自己仿佛生存在一个四重世界: 第一重是职场, 包括备课、上课、指导学生、开会、系内服务、和同事相处等; 第二重是科学世界, 包括读文献、设计实验、做实验、写论文等; 第三重是家庭生活和社会交往; 第四重是精神世界, 包括读书、写作、思考人生道理。这四重世界, 使用的是不同的“语言”。它们时而重叠, 又时而需要切换。时间管理的矛盾对刚入职的青年教师来说, 尤为突出。刚开始上一门课, 总要花很多时间备课。并且处于这样年龄段的青年教师, 往往孩子还小, 自己需要在家庭上花很多精力, 而周围环境又逼着自己在职场上立竿见影地证明自己。这些困难和矛盾, 更加突出了时间管理的必要性。

2) 报刊杂志报道“科研达人”时, 常强调他们每周工作7天, 每天工作16小时。然而, 曾有科研第一线的“过来人”劝我说, 如果年轻时如此拼命, 以后身体很难吃得消, 对科研的热情也会“燃尽”。并且如果不注重家庭, 以后会花更多的时间去弥补和家人的关系。随着年龄的增加, 我结了婚, 有了孩子, 身体和脑子也吃不消每天工作16小时。但在周末、寒假、暑假, 我常去学校把时间给“挣”出来。那时,

楼里面人少, 那种独自寻得一番清净的感觉真好。在那段日子, 哪怕放慢些脚步, 每天只工作5—6小时, 中午睡上一觉, 也会有很好的效果。这样, 当别人在开学后忙得焦头烂额(申请科学基金、备课)时, 我可以轻松地做其他事情。特别是准备一门新开的课, 我不喜欢今天才开始准备明天的课, 而是提前把课本“扫”几遍, 然后一章一章地准备PPT课件, 到了上课前夕再看一下。这不但是对学生负责, 而且给自己留了余地——开学后有时会出现突发情况, 比如家里有急事、外出开会等。

3) 每天要做的事情很多。头绪一多, 容易忙乱。一忙乱, 容易紧张而把事情办砸。于是, 我常在一张纸上罗列“待做的事情”, 把这张纸折起来放入口袋, 事情做完一件就划掉一件。当看着清单上的事情一件件地被划掉, 那感觉真好。还可以用手机设个闹钟, 提个醒。过了几天, 很多事情做完了, 而新的事情又出来了, 于是在新的纸上重新整理。如此这般, 不但能提醒自己要做的事情, 而且能有效地督促自己做事。还可以根据事情的轻重缓急, 用红笔或荧光笔做记号, 督促自己做重要的事、必须要做的事。此外, 我还在笔记本上简要记录每天做过的事情(当然, 这并不是为了记录而记录或者为了造成忙碌的假象)。这样一方面监督自己认真做事、多做实事, 另一方面以后翻看记录时, 能看到自己的成效, 反思工作中的不足, 提出今后的改进方案。万一以后出现什么问题(例如供货商说我没有把仪器经费发过去), 我可以找出笔记本上的记录。

4) 很多学生都反映时间不够用——学生会安排他做事、老同学来访需要招待、需要赶赴亲朋好友的饭局……同样, 老师在工作 and 生活中都有很多“节外生枝”的事。比如一会有号称是“中央电视台”的人要采访, 一会有“高科技公司”邀请参加绿色产品鉴定会, 一会别的老师邀请参加编撰《十万个为什么》。学校内部也有很多事情需要考虑: 要不要兼任本科生班导师? 要不要参与系内行政事务? 请我开讲座, 要不要答应? 学术圈也有各种各

样的事: 一会有期刊编辑邀请审稿, 一会别人邀请做报告, 一会收到开会通知。家里也有各种事情, 比如家人一起参加聚会, 一起去外地旅游。这些事情都是有利的, 我们得看看哪些可以放弃, 拿捏好轻重。并不是什么事情, 别人让你做, 你就得做。人有种弱点叫做“愧疚感”, 而那些把你的时间“吸干”的人有意无意地用“情感操控术”(例如说“你不来, 就是瞧不起我”、“你不帮忙, 我们就要崩溃了”)来使你不好意思拒绝。对那些没有价值的(或者不是必须要做的)事情说“不”, 时间就从“虎口”里夺了回来。“精兵简政”还有一个原因是: 做事要留有时间余地, 有时候实际需要的时间比你预想的要多得多(墨菲定律), 在做的过程中也会有困难产生。如果“吃”下太多的任务, 到时候会“消化”不了。

5) 看了一些时间管理的书, 例如《吃掉那只青蛙》、《时间力》、《图解时间管理》, 印象最深的是80/20定律, 也称帕累托定律, 即往往人们平时做的80%的事情只带来了20%的效用, 而其余20%的事情带来了80%的效用。我认为, 这个以“效用”为导向的定律有一定局限性。比如说, 我和别人开展研究合作, 自己在论文中署名为第N作者, 对评职称没有多大效用, 但我不会因此而不与别人开展合作。再比如, 在大学里20%的教师带来了80%的大项目或者高档次论文, 但这并不意味着其余80%的教师都没有存在价值。这个定律虽然不能无限外推, 但它提醒我们分析一下平时忙的事情, 哪些重要、哪些不重要。如果把时间放在没有价值的事情上(比如刷微博、做“滥好人”), 那么就会在低效率中打转。博恩·崔西在《吃掉那只青蛙》中写道: “集中精力去处理那些对你而言最重要的事情, 并把它彻底做完、做好, 只有这样, 你才有可能获得成功与地位、取得成就、赢得他人尊重、拥有幸福生活。”他还提出: “你永远没有足够的时间做完所有的事情, 但是, 你总是有足够的时间去做那些对你而言最重要的事情。” (责任编辑 陈广仁)